



©2009 Timex Group, USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards. The ANT and ANT+Sport logos are trademarks of Dynastream Innovations Inc.

TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145
Português	página 221
Italiano	pagina 297
Deutsch	Seite 377
Nederlands	pagina 451

Inhoudsopgave

Overzicht	451
Nieuwe functies	451
Een hart in goede conditie	452
Horlogeknoppen	454
INDIGLO® nachtlucht met de functie Night-Mode®	455
Pictogrammen op display	455
Hulpbronnen	457
Uw optimale hartslagzone bepalen	458
Hartslagmonitor instellen en gebruiken	459
Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden	460
Uw hartslagmonitor gebruiken	461
Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens)	463
Tijd	464
De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen	465
Van tijdzone wisselen	467
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day	468
Aantekeningen en tips voor de tijd	468
Voorbeeld van tijd	469

Chronograaf	470
Terminologie m.b.t. chronograaf	470
De chronograaf gebruiken	471
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono	472
Indeling van chronograafdisplay	473
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono	474
Voorbeeld van de modus Chrono	474
Interval	475
Terminologie m.b.t. interval	476
Intervallen in- of bijstellen	476
De intervaltimer gebruiken	479
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval	479
Aantekeningen en tips voor de modus Interval	480
Voorbeeld van de modus Interval	482
Timer	483
De timer instellen	484
De timer gebruiken	485
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	486
Voorbeeld van de modus Timer	487
Herstel	487
Informatie over herstelhartslag	487
Handmatig een herstelhartslag bepalen	489

Bekijken	491
Informatie over de modus Review	491
Trainingsgegevens bekijken	492
Gegevens van de modus Review	493
Hartslagmonitor instellen	496
Apparaten koppelen	496
Een streefhartslagzone selecteren	498
Een handmatige streefhartslagzone instellen	499
Uw persoonlijke gegevens invoeren	501
Aantekeningen en tips voor HRM SETUP	503
Alarm 1, 2 of 3	504
Het alarm instellen	505
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	506
Synchronisatie	507
Het horloge met een pc synchroniseren	508
Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie	509
Onderhoud	510
De batterij van het horloge vervangen	510
INDIGLO® nachtlucht	510
Waterbestendigheid	511
Onderhoud van de band van de hartslagsensor	511
Levensduur en vervanging van zenderbatterij	511
Batterij vervangen	512

Gefeliciteerd!

De Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor is net alsof u een persoonlijke trainer in dienst hebt genomen. Dit hightech instrument is ontworpen voor veeleisende atleten zoals u om uw voortgang ten opzichte van uw trainingsdoelen te meten en biedt de mogelijkheid om belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau voor maximaal 50 rondes te volgen, op te slaan en te analyseren.

U zult merken dat uw hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Nieuwe functies

De Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor heeft een geheugen voor 10 trainingen, dat verstreken tijd en hartslaggegevens verzamelt terwijl de chronograaf of intervaltimer loopt. Wat deze intervaltimer uniek maakt, is dat elk van de gekoppelde segmenten voor zowel hartslagzone als duur zo kan worden ingesteld dat trainingsbegeleiding voor tijd en inspanning in de

training kan worden opgenomen - net alsof u een coach op uw pols hebt. Naast de standaard functies van de hartslagmonitor kunt u met uw Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor een of meer van uw trainingen blokkeren zodat ze niet per ongeluk worden gewist.

Het horloge heeft ook een optionele draadloze communicatieverbinding. Met deze communicatie kunt u gegevens van het horloge naar een pc of Mac uploaden of instellingen van een pc of Mac naar het horloge downloaden. De radioverbinding zorgt voor naadloze, digitale draadloze communicatie, betrouwbare verbindingen en gegevensoverdracht tussen het horloge en andere ANT+Sport apparaten.

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen.
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Uw hartslagmonitor kan u tonen wanneer u in de door u gekozen

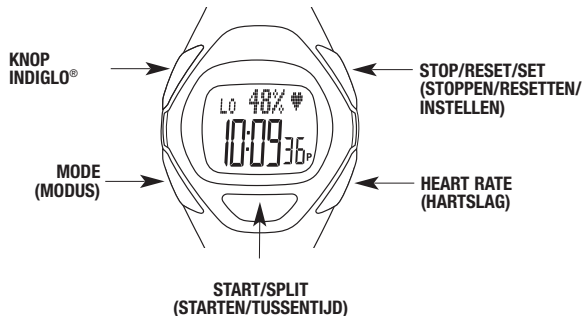
trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



OPMERKING: Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

INDIGLO® nachtlucht met de functie Night-Mode®

In elke modus van het horloge wordt het INDIGLO® nachtlucht geactiveerd en de wijzerplaat van het horloge verlicht terwijl op de knop INDIGLO® wordt gedrukt. Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort om de functie Night-Mode® te activeren.

Wanneer de functie Night-Mode® actief is, wordt de wijzerplaat drie tot zes seconden verlicht als op een willekeurige knop van het horloge wordt gedrukt. De functie Night-Mode® blijft zeven tot acht uur na activering werken. Om te deactiveren voordat de acht uur zijn verstreken, houdt u de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort.

Pictogrammen op display

- ♥ Het hartpictogram geeft aan dat de hartslagsensor werkt.
- 🕒 Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.
- ⌚ Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Interval of Timer.
- 🔄 Het herhalingspictogram geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt in de modus Interval of Timer.
- 🕒 Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.

- ⦿) Het luidsprekerpictogram verschijnt wanneer u het horloge hebt ingesteld om u te waarschuwen wanneer u tijdens een training boven of onder de door u opgegeven hartslagzone komt.
- ⦿) Het antenpictogram verschijnt wanneer het horloge met de hartslagsensor gesynchroniseerd is.
- 🔒 Het slotpictogram verschijnt wanneer u een training geblokkeerd hebt zodat deze niet door een andere training wordt overschreven.
- 🕒) Het zandloper-met-hartpictogram verschijnt wanneer het horloge de tijd van een herstel aan het opnemen is.
- 🌙 Het halvemaanpictogram verschijnt wanneer u het INDIGLO® nachtlicht met de functie Night-Mode® inschakelt.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (alleen klanten in de VS):**
Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones® Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

Timex websites bieden nuttige informatie om u te helpen de hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timextrainer.com** voor meer informatie over Timex® gezondheids- en fitnessproducten, Timex® sporthorloges en training.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Zone	%	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aerobic basis opbouwen	(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Er zijn vijf hartslagstreefzones die in de tabel hierboven worden beschreven. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

Voordat u uw zone kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (de leeftijd van de persoon) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Als u uw maximale hartslag eenmaal weet, kunt u deze in de modus HRM SETUP (hartslagmonitor instellen) invoeren en het horloge zal dan uw zones automatisch instellen zoals in de tabel op de vorige pagina is beschreven.

Hartslagmonitor instellen en gebruiken

De modi Chrono en Interval Timer verzamelen hartslaggegevens en registreren gedetailleerde statistische gegevens voor een training. De hartslagmonitor kan informatie voor maximaal 10 trainingen opslaan.

OPMERKING: Het horloge verzamelt hartslaggegevens zonder dat Chrono of Interval Timer loopt. Deze informatie is niet beschikbaar in de modus Review (bekijken) maar kan van het horloge naar een pc of Mac worden overgedragen (Timex® Data Xchanger USB-apparaat is vereist). Als u een optioneel USB-apparaat hebt, kunt u trainingsgegevens naar een pc of Mac uploaden om ze op te slaan of te bekijken. Wanneer het horloge minder dan vijf uur, of nog slechts drie sessies, aan hartslaggegevens kan opslaan, geeft het horloge het bericht MEMORY LOW (geheugen bijna vol) weer. Wanneer het horloge zijn opslagcapaciteit heeft bereikt, verschijnt op het display MEMORY FULL (geheugen vol).

Wanneer het horloge niet met een pc of Mac wordt gebruikt, verschijnen deze berichten niet. Tenzij u een training blokkeert, overschrijft u een andere training automatisch wanneer u uw limiet van 10 trainingen hebt bereikt.

Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden

Nadat u uw fitnessdoelen en maximale hartslag hebt vastgesteld, raadt Timex aan om het horloge aan de hartslagsensor te koppelen, de tijd in te stellen en andere belangrijke gegevens in de modus HRM SETUP in te stellen voordat u de hartslagmonitor gebruikt.

Opmerking: Voor het beste resultaat raadt Timex aan om de hartslagsensor in een warm sopje te wassen om tijdens de fabricage gebruikte olie vóór het eerste gebruik te verwijderen.

❖ **Het horloge aan de hartslagsensor koppelen:** Timex raadt aan om de hartslagsensor en het horloge aan elkaar te koppelen om de mogelijkheid tot een minimum te beperken dat een signaal van een hartslagsensor van iemand anders wordt opgevangen. Om het horloge correct aan de hartslagsensor te koppelen moet u onmiddellijk naar de modus HRM SETUP gaan voordat u een andere modus gebruikt of erbij stopt. Voor meer informatie over koppelen kunt u pagina 496 t/m 498 raadplegen.

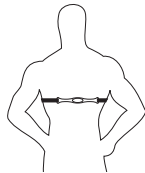
❖ **De tijd instellen:** De hartslagmonitor gebruikt de tijd die op het horloge is ingesteld om gegevens te registreren. Om er zeker van te zijn dat u gegevens op de juiste tijd registreert, stelt u het horloge in de modus Time of Day (tijd) op uw plaatselijke tijd in. Voor meer informatie over de modus Time of Day kunt u pagina 464 t/m 469 raadplegen.

❖ **Uw persoonlijke gegevens invoeren:** Voordat u uw horloge gebruikt, moet u uw gewicht en maximale hartslag in de modus HRM SETUP

invoeren. Hiermee kunt u uw hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM SETUP kunt u pagina 501 t/m 503 raadplegen.

Uw hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat onder de stromende kraan (2-3 seconden per kussentje). Gebruik zo nodig een elektrodegel voor hartslagmonitors voor beter contact.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op de knop MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer.
4. Druk op de knop HEART RATE (hartslag) op uw horloge. Het antennepictogram verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de hartslagsensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, verschijnt een pictogram van een kloppend hart op het display. In sommige modi zoekt het horloge automatisch naar een hartslagsensor wanneer u naar de modus gaat.



OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training (beschikbaar in de modus Review) automatisch wanneer u de modus Chrono en Interval Timer gebruikt.

5. Druk op de knop START/SPLIT (starten/tussentijd) en begin met de training.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT OFF (houden voor waarschuwing uit). Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT ON (houden voor waarschuwing aan).
7. Wanneer u klaar bent met uw training, drukt u op de knop STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen) om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen als u de modus Chrono of Interval Timer gebruikt.
8. Verwijder de hartslagsensor van uw borst en na ongeveer één minuut registreert het horloge dan geen hartslaggegevens meer.

9. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 491 t/m 493 voor verdere informatie over de modus Review.

Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens)

Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzekeer u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn of gebruik anders geleidende gel.
- ❖ Controleer de batterij in de hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- ❖ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

Tijd

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellingsoptie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om tijdzones te bekijken of veranderen of om een in te stellen item te wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor te activeren, het in te stellen item te verlagen of te wisselen of om van display te veranderen.

De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET (instellen) en dan SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 of 2 in de rechter benedenhoek knippert.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (1) en secundaire (2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabellen op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op de volgende twee pagina's wordt beschreven.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Dag van de maand	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de maand voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de maand achterwaarts te doorlopen.
Jaar	Druk op START/SPLIT (+) om de jaarwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de jaarwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook rechts van de seconden op de tijdweergave.

Instellingsgroep	Afstelling
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit: Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge elk uur op het uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT. T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen van T1 naar T2 of T2 naar T1 overschakelen:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat T1 of T2 verschijnt en knippert.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day

Als het horloge met de hartslagsensor wordt gebruikt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op de knop HEART RATE te drukken. Kies uit:

1. Hartslag over tijd
2. Tijd over hartslag
3. Alleen hartslag of
4. Tijd met dag/maand/datum.

OPMERKING: Terwijl u huidige hartslaginformatie in de modus Time of Day kunt zien, verzamelt het horloge geen gegevens die u in de modus Review kunt bekijken.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een schrikkeljaar gaat het horloge automatisch van 28 februari naar 29 februari. Voor andere jaren gaat het horloge van 28 februari naar 1 maart.
- ❖ De alarmen worden ingeschakeld door de tijd die in de modus Time of Day is ingesteld.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in New York werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in New York in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar New York reist.

Chronograaf

De modus Chrono is het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 50 ronden registreren.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd snel weer te geven.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.



STOP/RESET/SET

Indrukken om de chronograaf te stoppen of pauzeren, chronograafgegevens op te slaan en de chronograaf op nul te stellen of de chronograafindeling te veranderen.

HEART RATE

Indrukken om het display te veranderen.

Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw training.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert de tijd of duur van individuele segmenten van uw training.

- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige training.
- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd opneemt, registreert de chronograaf de tijd voor het huidige segment en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om chronograafgegevens (zo nodig) op te slaan en de chronograaf te resetten.
3. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen.
4. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer en de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) weer als de gegevens van de hartslagsensor worden ontvangen.
5. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd.

OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch te lopen (gedurende 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten, zoals opgegeven

door de gebruiker) nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 487 t/m 489 raadplegen.

7. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten. Zo worden ook chronograafgegevens in de database van het horloge opgeslagen.

OPMERKING: Als alle trainingen zijn geblokkeerd, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (trainingen geblokkeerd - deblokkeren in Review). In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono

Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met de hartslag in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als AVERAGE (gemiddelde) in de modus Review);
3. De gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde (afgebeeld als LAP DATA (rondegegevens) in de modus Review en

4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als PEAK (piek) en MINIMUM in de modus Review);

Indeling van chronograafdisplay

U kunt de chronograaf instellen om ofwel de ronde- of tussentijd op de onderste regel van het display te tonen.

1. Stop en reset de chronograaf.
2. Druk op de knop STOP/RESET/SET en laat hem los. U ziet FORMAT (indeling) op het display, gevolgd door SET (instellen) en de huidige instelling voor de indeling.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de gewenste indeling te selecteren.
4. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTTOID) om de instellingen op te slaan en naar Chrono terug te keren.

Hoewel de instelling voor de indeling impliceert dat de chronograaftijdwaarden op zowel de bovenste als de onderste regel van het display worden getoond, is bij gebruik van de chronograaf zonder de hartslagsensor de bovenste regel van het display gereserveerd voor het rondenummer zodat alleen de onderste regel met tijdopname-informatie wordt afgebeeld. Maar wanneer de chronograaf met de hartslagsensor wordt gebruikt, is het mogelijk om desgewenst informatie over zowel de ronde- als de tussentijd tegelijk te zien.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar Time of Day over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⌚) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Als de chronograaf samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over ronde-/tussentijd,
 2. Ronde-/tussentijd over hartslag,
 3. Rondetijd over tussentijd,
 4. Rondenummer over ronde- of tussentijd of
 5. Alleen hartslag.

Voorbeeld van de modus Chrono

Tweemaal per week loopt u in de heuvels achter uw huis en gebruikt u de chronograaf om de tijd van uw training op te nemen. U hebt de loop in vier segmenten verdeeld:

- 1) van uw huis naar het begin van de heuvel,
- 2) van de voet van de heuvel naar de top van de heuvel,
- 3) van de top van de heuvel naar beneden en ten slotte
- 4) van het einde van de heuvel terug naar huis. Bij elk van deze punten drukt u op de knop START om de tijd van een nieuwe ronde te gaan opnemen. Nadat u dezelfde training vijf weken hebt opgeslagen, kunt u de voortgang over die tijdperiode volgen om te zien of uw tijd voor elk rondesegment beter is geworden.

Interval

De modus Interval Timer heeft een flexibele afteltimer met vijf intervallen die kan worden ingesteld om maximaal 99 keer te herhalen. Deze modus is handig wanneer uw training aparte segmenten omvat zoals het gebruik van een “run/walk” methode waarbij u gedurende een opgegeven tijdperiode hardloopt en dan gedurende een opgegeven tijdperiode gewoon loopt.

KNOP INDIGLO®

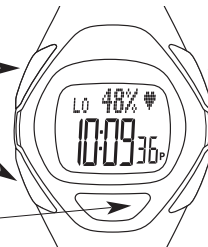
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellings-optie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, verder te gaan met de tijdopname na een pauze of een in te stellen item te verhogen of wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de intervaltimer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen en op te slaan.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen of een in te stellen item te verlagen of wisselen.

Terminologie m.b.t. interval

- ❖ **Intervaltraining:** U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen.
- ❖ **Interval:** Intervallen koppelen uw training aan specifieke tijdsperiodes. U kunt bijvoorbeeld tien minuten hardlopen, twee minuten gewoon lopen, twintig minuten hardlopen en dan vijf minuten gewoon lopen – dit vertegenwoordigt vier trainingsintervallen.
- ❖ **Herhalingen:** Het aantal keren dat u een intervalgroep wilt uitvoeren. Als u in het bovenstaande voorbeeld ervoor kiest om de intervalgroep driemaal uit te voeren, doorloopt u de serie van tien, twee, twintig en vijf minuten driemaal achter elkaar. Dit vertegenwoordigt 3 herhalingen.

Intervallen in- of bijstellen

U kunt het horloge instellen om maximaal vijf intervallen, met het label INT 1 t/m INT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op MODE totdat de modus Interval verschijnt met de meest recente intervalinstellingen.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat de woorden INT TIMER SET (intervaltimer instellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET en dan gevolgd door de huidige instelling voor interval 1 en INT met een knipperende 1 boven aan het display.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om te kiezen welke van de vijf intervalgroepen u wilt instellen.
 4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor het gekozen interval te gaan instellen. De huidige intervaltijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
 5. Voer de gewenste bijstelling uit zoals aangegeven in de tabel op de volgende pagina.
 6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
 7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
- U kunt de in de tabel hieronder beschreven intervalafstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Afstelling
Intervalnummer	Druk op START/SPLIT (+) om het intervalnummer te verhogen of op HEART RATE (-) om het intervalnummer te verlagen.
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconden	Druk op START/SPLIT (+) om de secondewaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de secondewaarde te verlagen.
Hartslagzone	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de vooringestelde ZONE 1 t/m 5, de MANUAL (handmatige) zone of NONE (geen) te kiezen.
Aantal herhalingen	Druk op START/SPLIT (+) om voor alle intervallen het aantal herhalingen (# OF REPS) te verhogen of op HEART RATE (-) om ze te verlagen.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

De intervaltimer gebruiken

1. Druk op MODE totdat INTERVAL verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om (zo nodig) intervalgegevens uit een vorige intervaltraining te wissen.
3. Druk op START/SPLIT om met het aftellen van de tijd voor de intervaltimer te beginnen (bv. 10, 9, 8...).
4. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd voordat de tijdopname van de intervallen is afgelopen.
5. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met aftellen OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om op te slaan en dan de huidige intervaltraining te wissen.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval

Wanneer u het horloge in de modus Interval gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als AVERAGE in de modus Review);

3. De gemiddelde hartslag voor elk opgenomen interval (afgebeeld met intervaltijden in de modus Review) en
4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als PEAK en MINIMUM in de modus Review);

Aantekeningen en tips voor de modus Interval

- ❖ Wanneer het horloge informatie over de tijd in de streefhartslagzones verzamelt, is de informatie een verzameling van de tijd in alle zones, niet de tijd in de zone voor elk apart interval.
- ❖ Als alle trainingen zijn geblokkeerd in de modus Review, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.
- ❖ Als de intervaltimer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Interval veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over intervaltijd (per interval)
 2. Intervaltijd (per interval) over hartslag
 3. Alleen hartslag of
 4. Intervaltijd over intervalnummer/herhalingsnummer.
- ❖ Als een interval op 00:00:00 is ingesteld, slaat het horloge automatisch dat interval over. Als INT 3 bijvoorbeeld op 00:00:00 is ingesteld, dan gaat het horloge rechtstreeks van INT 2 naar INT 4.
- ❖ Wanneer u streefhartslagzones in de modus Interval instelt, heffen ze de zones op die in de modus HRM SETUP zijn ingesteld. Als u het horloge bijvoorbeeld in de modus HRM SETUP op ZONE 2 hebt ingesteld maar INT 3 op ZONE 3, registreert het horloge de hartslaggegevens voor ZONE 3 en niet voor ZONE 2 terwijl het in de modus Interval is. Dit is vooral belangrijk als u het horloge instelt om u te waarschuwen als u boven of onder uw streefhartslagzone komt.
- ❖ De herhalingsinstelling geldt voor de gehele groep instellingen; u kunt de intervaltimer niet tweemaal laten herhalen voor INT 1 en maar eenmaal voor INT 2.

Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u een spinles van één uur aan uw training toe te voegen. U besluit om de modus Interval te gebruiken om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor uw training bij te houden. U stelt de volgende intervallen voor uw training in:

Interval	Tijd	Hartslagzone
INT 1	00:05:00	NONE (geen)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

U gebruikt INT 1 als opwarming. INT 2 en INT 3 vertegenwoordigen de kern van uw training bij een oplopend hartslagdoel, op weg naar een intensieve aerobic training van 5 minuten. Ten slotte is INT 4 een afkoelperiode tussen herhalingen en aan het einde van de training. Bovendien stelt u de herhalingen op 2 in waardoor u deze trainingsreeks tweemaal kunt herhalen voor een sterke intervaltrainingsroutine van één uur.

Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). Bovendien kunt u het horloge zo instellen dat het aan het einde van het aftellen herhaalt, stopt of naar de modus Chrono overschakelt (als de chronograaf uit en op nul gesteld is) en dat het u waarschuwt wanneer u halverwege een tijdopnamereeks bent.

KNOP INDIGLO®

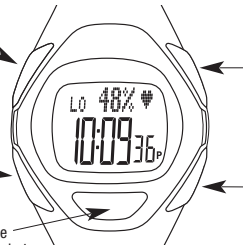
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellingsoptie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, verder te gaan met de tijdopname na een pauze of een in te stellen item te verhogen of wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de timer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen of een in te stellen item te verlagen of wisselen.

OPMERKING: U kunt om het even welke knop in de modus Timer indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat TIMER SET (timer instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de timer met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of te wisselen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of te wisselen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege.



OPMERKING: Met de instelling voor het beëindigen van de actie kunt u kiezen hoe de timer werkt na het aftellen. De opties zijn STOP, REPEAT (herhalen) en CHRONO. Als u CHRONO kiest, schakelt het horloge aan het einde van het aftellen automatisch naar de modus Chrono (als de chronograaf uit en op nul gereset is) en stelt het horloge de chronograaf in werking.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten, seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege te gaan.
5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

De timer gebruiken

1. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om gegevens (zo nodig) uit een vorig gebruik van de timer te wissen. U kunt geen andere aftelling starten zonder de timer te resetten.
2. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram  verschijnt op het display.
3. Druk op STOP/RESET/SET om het aftellen te pauzeren.
4. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
5. Wanneer de timer het punt halverwege bereikt [als HALFWAY ALERT (waarschuwing halverwege) is ingesteld], klinkt een kort signaal.
6. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
7. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld of de timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op STOP/RESET/SET drukt. Op het display staat REP (herhalen) en een getal (bijvoorbeeld: REP 2). REP geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingszandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld of de

timer schakelt naar de modus Chrono als de chronograaf uit en op nul gesteld is. U ziet het stopwatchpictogram  dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus verandert, en het zandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer werkt.

Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. De zandloper  blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ Wanneer u de waarschuwing halverwege gebruikt, geeft het horloge een pieptoon wanneer u het punt halverwege de ingestelde afteltijd hebt bereikt.
- ❖ Als de timer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag/afteltijd,
 2. Afteltijd/hartslag,
 3. Alleen hartslag of
 4. Afteltijd (en een herhalingsnummer als REPEAT is ingesteld).

Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u het beëindigen van de actie op CHRONO in. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Het horloge gaat naar de modus Chrono en begint de tijdopname. Dit helpt u bepalen hoe lang het duurt om naar kantoor terug te keren.

Herstel

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. U kunt uw hartslagmonitor instellen om de verandering in uw hartslag over een periode van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten te registreren.

Een langzamer herstel kan op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om de herstel timer (opnieuw) te starten.



STOP/RESET/SET

Indrukken om tussen een hersteltijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten te wisselen of om de herstel timer te stoppen of te resetten.

HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor aan (indien uit) te zetten of ingedrukt houden om waarschuwingen voor buiten zone aan of uit te zetten.

OPMERKING: Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstelaf telling NO REC (geen herstel) op het display. De resultaten van het automatische herstel kunnen in de modus Review worden bekeken.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

U kunt ook op elk gewenst moment handmatig een herstelhartslag starten.

OPMERKING: Wanneer u een handmatig herstel start, wordt deze informatie niet opgeslagen om in de modus Review te worden bekeken.

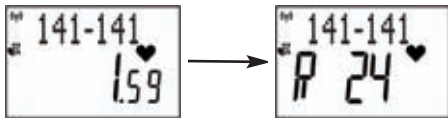
1. Druk op MODE totdat RECOVERY (herstel) verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om de waarde van het laatste hartslagherstel zo nodig te wissen. U ziet dan het bericht HOLD TO RESET, gevolgd door de momenteel ingestelde hersteltijd.
3. Druk op STOP/RESET/SET om desgewenst tussen een hersteltijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten te wisselen.

OPMERKING: Deze instelling regelt de duur van de automatische en handmatige herstelhartslag.

4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode, evenals uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstelaf telling van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten.

OPMERKING: Het horloge kan alleen een herstel registreren als het een huidige hartslag van de hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstelaf telling NO REC (geen herstel) op het display.

5. Na de opgegeven hersteltelperiode geeft het horloge een pieptoon ter aanduiding van het einde van de herstelperiode. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel weer.



6. U kunt een opgegeven herstelperiode blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

Bekijken

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die in de modus Chrono en Interval voor opgeslagen trainingen zijn geregistreerd. U kunt de laatste 10 opgeslagen trainingen bekijken. U kunt ook een training blokkeren om te zorgen dat de training niet uit de te bekijken wachtrij verdwijnt als u verder dan 10 trainingen komt.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om een training te selecteren om deze te bekijken of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om een geselecteerde training te gaan bekijken.

HEART RATE

Indrukken om een training te (de) blokkeren of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen.

Informatie over de modus Review

- ❖ De modus Review verzamelt en bewaart de gegevens die verzameld zijn terwijl de chronograaf of intervaltimer liep. U kunt deze modus gebruiken om belangrijke voortgang tijdens uw trainingen te zien.


- ❖ Zonder de hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde of interval in de modus Review, samen met de laatst geregistreeerde herstelhartslag.
- ❖ Als geen interval volledig is afgeteld, geeft het horloge NO INST DONE (geen intervallen voltooid) weer. Dit gebeurt alleen terwijl de intervaltimer loopt en voordat het horloge de tijdopname van een volledige intervalcyclus heeft voltooid.
- ❖ Als u tijdens een training met chronograaf geen aparte ronden hebt geregistreed, geeft het display NO LAPS STORED (geen ronden opgeslagen) weer wanneer u in de modus Review bij het segment voor terugroepen van ronden komt. Dit gebeurt alleen wanneer de chronograaf loopt en het horloge de tijdopname tijdens de eerste ronde van een training niet heeft voltooid.

Trainingsgegevens bekijken

Als Chrono of Interval Timer loopt wanneer u naar de modus Review gaat, kunt u alleen informatie over de huidige training zien. U kunt opgeslagen trainingen pas bekijken als Chrono en Interval Timer zijn gestopt en gereset.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de opgeslagen trainingen te doorlopen. Opgeslagen trainingen zijn voorzien van een label met de datum en tijd van de training.

OPMERKING: Trainingen die in de modus Chrono zijn geregistreed, zijn gemarkeerd met het stopwatchpictogram  en trainingen die in de modus Interval zijn geregistreed, zijn gemarkeerd met het zandloperpictogram .

3. Druk op HEART RATE om een training te blokkeren of deblokkeren. Wanneer u een training blokkeert, verschijnt het slotpictogram  naast de training. Deze training wordt niet automatisch gewist naarmate nieuwe trainingen binnenkomen.
4. Druk op STOP/RESET/SET om gegevens voor een geselecteerde training te kunnen bekijken.
5. Druk op START/SPLIT of HEART RATE om de trainingsgegevens te doorlopen.
6. Druk op STOP/RESET/SET om naar het hoofdmenu Review terug te keren om een andere training te kiezen die u wilt bekijken.

Gegevens van de modus Review

De modus Review omvat voor trainingen opgeslagen gegevens, die in de modus Chrono of Interval Timer zijn geregistreed zoals vermeld in de volgende lijst.

OPMERKING: Als de hartslagmonitor niet wordt gebruikt, zijn de enige gegevens die u zult zien de totale tijd en ronde of de intervalgegevens.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf of intervaltimer liep tijdens uw training in de modus Chrono of Interval Timer.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een training wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is. Voor een intervaltraining kunt u elk interval op een andere streefzone instellen zodat de modus Review de som van de tijd in zone voor de verschillende zones voor elk interval toont.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een training wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een training wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens een training en de tijd die u met de training bezig was.
- ❖ **Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde tijd voor alle ronden die in een training zijn geregistreerd.
- ❖ **Beste rondetijd:** De kortste rondetijd die tijdens een training is geregistreerd.

- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training. Chronotrainingen omvatten rondegegevens en intervaltrainingen omvatten intervalgegevens. Als de intervaltraining op Herhalen is ingesteld, geeft het horloge ook het intervalherhalingsnummer weer.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente automatische berekening van de herstelhartslag wanneer de chronograaf of intervaltimer loopt. Handmatige herstelberekeningen worden niet opgeslagen.

Hartslagmonitor instellen

Met de modus HRM SETUP kunt u belangrijke persoonlijke gegevens selecteren en instellen die door de hartslagmonitor worden gevolgd. Ook kunt u het horloge aan uw hartslagsensor koppelen.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om het koppelproces te starten of het in te stellen item te verlagen of wisselen.

Apparaten koppelen

Koppelen is nodig om te zorgen dat uw horloge geen gegevens ontvangt die door de borstband van iemand anders worden gezonden.

Opmerking: Er moet worden gekoppeld vóór het eerste gebruik en na het verwisselen van de batterij van de hartslagsensor of het horloge. Dit hoeft niet vóór elke training te worden gedaan.

Gebruik de volgende procedure om uw horloge aan uw borstband te koppelen:

1. Verwijder de borstband van uw lichaam en laat hem minstens vijf minuten liggen om er zeker van te zijn dat hij helemaal stopgezet is.
2. Zoek een plek op ver weg van de borstband van andere hartslagmonitors, die mogelijk aan het zenden zijn.
3. Druk op het horloge herhaaldelijk op de knop MODE totdat HRM SETUP op de bovenste regel van het display verschijnt.

Om het horloge naar behoren aan de hartslagsensor te koppelen moet u rechtstreeks naar de modus HRM SETUP gaan zonder eerst bij een andere modus te stoppen.

4. Houd de knop HEART RATE ingedrukt. Het bericht HOLD TO PAIR (houden om te koppelen) hoort ongeveer twee seconden te verschijnen, gevolgd door de instructies WEAR STRAP (band dragen), en dan PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (op Mode drukken om horloge aan band te koppelen).
5. Druk op de knop MODE. Er hoort een bericht WAIT FOR BEEP (wachten op pieptoon) te verschijnen. Het horloge zoekt nu naar een borstband waaraan het zich kan koppelen.
6. Pak uw borstband nu op en houd hem stevig vast terwijl uw duimen de sensorkussentjes aanraken die normaliter uw borst aanraken. Wrijf uw duimen enkele keren heen en weer over de sensorkussentjes. Dit contact hoort genoeg te zijn om de band te doen zenden.

- Als het koppelen voltooid is, verschijnt PAIRING DONE (KOPPELEN VOLTOOID) op het display en weerklinkt een bevestigingstoon. Als het koppelen om de een of andere reden mislukt, herhaalt u de bovenstaande stappen onmiddellijk te beginnen met stap 4.

Een streefhartslagzone selecteren

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een meer aangepaste streefhartslagzone. De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	Ondergrens	Bovengrens
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Een streefhartslagzone kiezen:

- Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de tabel op pagina 458.

- Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
- Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones [voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5 of MANUAL (handmatig)] te doorlopen.
- Druk voor vooringestelde hartslagzones op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. Voor de handmatige hartslagzone moet u enkele extra stappen uitvoeren die in het volgende gedeelte worden beschreven.

Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde berekeningen. Dit geldt niet voor trainingen die reeds opgeslagen waren voordat een streefhartslagzone werd geselecteerd.

Een handmatige streefhartslagzone instellen

Met de handmatige streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt de handmatige streefhartslagzone wellicht wanneer het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

OPMERKING: Het verschil tussen de onder- en bovengrens voor het handmatige hartslagbereik moet minstens vijf slagen per minuut zijn.

De handmatige streefhartslagzone instellen:

- Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
- Druk op START/SPLIT totdat MANUAL verschijnt.





3. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het woord MANUAL op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Eerst ziet u HI LIMIT: HR (hoge grens: hartslag) op het display en een uit drie cijfers bestaande hartslagwaarde (bv. 140). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de waarde te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de driecijferige waarde voor de bovengrens van de hartslag, drukt u op MODE (VOLGENDE) om naar de ondergrens van de hartslagwaarde te gaan. U ziet dan LO LIMIT: HR (lage grens: hartslag). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de driecijferige waarde te gaan.
7. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten of verdergaan met het in- of bijstellen van andere statistische gegevens van de hartslag.

Uw persoonlijke gegevens invoeren

Naast het selecteren van een streefhartslagzone is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag, hartslagdisplay en waarschuwing voor hartslagzone instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde streefhartslagzone op het display knipperen.
3. Druk op MODE (VOLGENDE) om uw persoonlijke gegevens en instellingen te gaan instellen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
5. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
7. Druk op MODE om HRM SETUP af te sluiten.

Voor deze hartslagmonitor kunt u de in de tabel beschreven afstellingen (op de volgende pagina) uitvoeren.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren en kiezen of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (10 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag als percentage van het maximum (%). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) zijn.
BPM-indeling		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (% OF MAX) wordt weergegeven.
Hartslagzone-waarschuwing		U kunt kiezen of het horloge u wel of niet zal waarschuwen als u boven of onder uw geselecteerde streefhartslagzone komt.

Aantekeningen en tips voor HRM SETUP

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Als een instelling boven of onder de grenzen voor het instellen van de hartslag of het gewicht valt, corrigeert het horloge de instelling automatisch zodat deze binnen de grenzen van het horloge valt. Automatische correctie kan onvoorspelbare resultaten opleveren. Controleer de instellingen van uw horloge.

Alarm 1, 2 of 3

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal drie aparte alarmen, die als afzonderlijke modi worden opgeroepen. U kunt een alarm instellen dat elke dag op dezelfde tijd afgaat of alleen op werkdagen of weekends of zelfs slechts één dag per week.

KNOP INDIGLO®

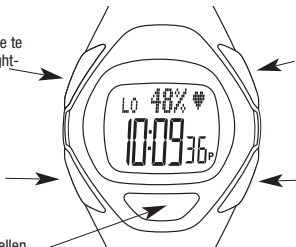
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of wisselen of een alarm AAN of UIT te zetten.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen of wisselen.

Wanneer het horloge de ingestelde tijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlucht gedurende 20 seconden. Elk alarm heeft een uniek melodietje zodat u weet welk alarm is afgegaan.

Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm 1, 2 of 3 verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat ALARM SET (alarm instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de tijd met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.


4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde AM/PM (ochtend/middag) te gaan (als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld).
7. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen AM en PM te wisselen.
8. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de alarmtypewaarde te gaan.

9. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de alarmtypes te wisselen. De alarmtypes zijn:

- ❖ DAILY (dagelijks) weerklinkt elke dag op een opgegeven tijd;
- ❖ WEEKDAYS (werkdagen) weerklinkt maandag tot en met vrijdag op dezelfde geselecteerde tijd;
- ❖ WEEKENDS weerklinkt zaterdag en zondag op dezelfde geselecteerde tijd of
- ❖ Alarm eenmaal per week (bv. MON (maandag), TUES (dinsdag), WED (woensdag)...) weerklinkt op een opgegeven tijd op een opgegeven dag.

10. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram  op het display in de modus Time of Day.
- ❖ U kunt op om het even welke knop drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.

- ❖ Het alarm eenmaal per week (bv. MON, TUES, WED...) is in het bijzonder handig om u aan afspraken te herinneren.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

Synchronisatie

Met deze modus kunt u uw trainingsgegevens naar Timex® Trainer software overdragen bij gebruik van het optionele Timex® Data Xchanger USB-apparaat.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een pc te annuleren nadat het synchronisatieproces begonnen is.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een pc te annuleren nadat het proces begonnen is.

HEART RATE

Indrukken om de ontvanger in te schakelen en het zoeken naar een pc te starten.

OPMERKING: Nadat u het synchronisatieproces hebt gestart, kunt u op een willekeurige knop drukken om het te annuleren. U ziet dan het bericht SYNC CANCEL (synchronisatie annuleren). Het horloge geeft een pieptoon, de ontvanger wordt uitgeschakeld en het horloge keert naar de status SYNC READY (synchronisatie gereed) terug.

Het horloge met een pc synchroniseren

1. Controleer of het Data Xchanger USB-apparaat op een USB-poort van uw computer is aangesloten en de software van de Timex Trainer® draait.
2. Druk op MODE totdat de modus Sync (synchronisatie) verschijnt.
3. U ziet het bericht SYNC READY dat aangeeft dat het horloge klaar is om communicatie met een pc te beginnen.
4. Druk op HEART RATE om het synchronisatieproces te beginnen.
5. Het horloge stopt en reset alle andere activiteiten van het horloge en begint naar een pc te zoeken. U ziet het bericht SEARCHING FOR PC (bezig met zoeken naar pc).
6. Sluit het USB-apparaat op een computer aan en open de software.
7. Wanneer de verbinding met een pc tot stand is gebracht, geeft het horloge het bericht SYNCING WATCH (bezig met synchroniseren van horloge) weer totdat het synchronisatieproces is voltooid. Het horloge geeft dan het bericht SYNCING DONE (synchroniseren voltooid) weer.

Het horloge geeft een waarschuwingston en keert naar de status SYNC READY terug.

Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie

Als zich tijdens het communicatieproces een fout voordoet, genereert het horloge een waarschuwing en geeft even een foutmelding weer voordat het naar de status READY (gereed) terugkeert. Hieronder vindt u een lijst met foutmeldingen en enkele suggesties voor een oplossing:

HARDWARE ERROR (hardware-fout): Dit bericht verschijnt als er een interne fout met de radiozondontvanger van het horloge is. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

SYNC ERROR (synchronisatiefout): Dit bericht geeft aan dat er een communicatiefout is voorgevallen. Dit wordt gewoonlijk veroorzaakt door storing afkomstig van een draadloos apparaat zoals een draadloze telefoon, draadloos toetsenbord, draadloze muis of Bluetooth toebehoren.

LINK TO PC BUSY (verbinding met pc bezet): Dit bericht verschijnt als de pc reeds met een ander Timex horloge communiceert. Als dit bericht regelmatig verschijnt en u er zeker van bent dat er geen andere Timex horloges binnen 6 meter van uw pc zijn, neem dan contact op met de klantenservice van Timex.

NO PC FOUND (geen pc gevonden): Als het horloge binnen 30 seconden geen verbinding met uw pc tot stand kan brengen, geeft het

dit bericht weer. Controleer of de software draait en de Timex Data Xchanger USB op een werkende USB-poort is aangesloten. U kunt ook proberen om de Data Xchanger te verwijderen en opnieuw aan te sluiten voordat u het synchronisatieproces weer probeert.

Onderhoud

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of het INDIGLO® nachtlicht halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtlicht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 140 psi (gelijk aan onderdompeling tot 98 meter of 328 feet onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Onderhoud van de band van de hartslagsensor

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

Levensduur en vervanging van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.

- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Batterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de batterijruimte (achterkant van sensor) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de “+ ” naar u gericht.
 - Druk op de reset-knop naast de batterij met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip.
 - Breng het batterijdeksel weer aan.
 - Voer een sneltest van het apparaat uit:
1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
 2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om de borstkas aan, stevig tegen de huid gedrukt.
 3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
 4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de sensor werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. **OPMERKING:** Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

NA HET VERVANGEN VAN DE BATTERIJ moet u eraan denken om het horloge en de hartslagsensor aan elkaar te koppelen. Zie pagina 496 en 497 voor verdere informatie.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk van 60 psi.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex® mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of

hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht,
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd,
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een geadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Waarschuwing: Veranderingen of wijzigingen in dit apparaat die niet uitdrukkelijk voor naleving door de verantwoordelijke partij zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om dit apparaat te gebruiken wordt ingetrokken.

OPMERKING: Dit apparaat is getest en er is gebleken dat het aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Dit apparaat produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als het niet volgens de instructies wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat storing zich in een bepaalde installatie niet zal voordoen. Als dit apparaat schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing met een of meer van de volgende maatregelen te verhelpen:

- De ontvangstantenne heroriënteren of verplaatsen.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- Het apparaat aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio/televisiemonteur raadplegen als u hulp nodig hebt.

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan Canadese ICES-003.